



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCIÓN

PLENA

2-junio-2017

*“Toda emoción está conectada a la respiración. Si yo cambio la respiración puedo cambiar esa emoción”*

RETO 24

RESPIRACIÓN

**24ª SEMANA:** Para finalizar lo haremos con la respiración. El control de la respiración es esencial en la práctica del mindfulness. Para terminar trabajando una práctica meditativa sencilla os proponemos que escuchéis estos audios. A cada niño le gustará más uno que otro, por eso os proponemos que probéis el que más le relaje, o cada vez uno distinto.

<https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM>

[https://www.youtube.com/watch?v=jTMNn\\_yfUw](https://www.youtube.com/watch?v=jTMNn_yfUw)

<https://www.youtube.com/watch?v=vJVY714jyAU>

<https://www.youtube.com/watch?v=tzEb6pKE2Xw>

Además os dejamos el link del cortometraje “Respira” que ilustra la razón de ser de este trabajo que llevamos realizando todo el curso.

<https://www.youtube.com/watch?v=M9KINilMesA>

Gracias por acompañarnos y formar parte de este gran proyecto.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto y FELIZ VERANO!

PADRES CONSCIENTES, FAMILIAS FELICES